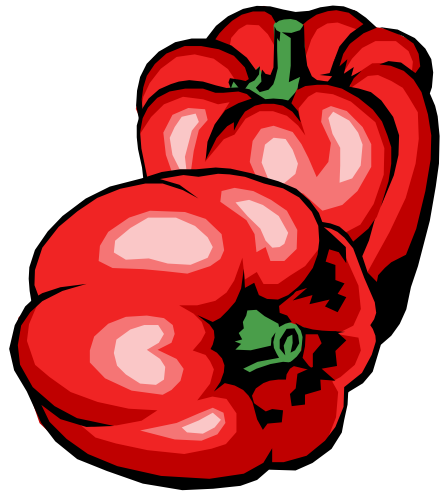


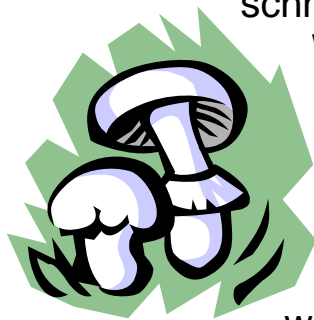
Pfundstopt

(8 Portionen)

- 500 g Huftsteak
- 500 g Schweineschnitzel
- 500 g gemischtes Hackfleisch
- 500 g Zwiebeln
- 500 g rote, grüne und gelbe Paprikaschoten
- 500 g Champignons
- 1 große Dose Tomaten (500 g)
- 1 Kl. Paket pürierte Tomaten (500 g)
- 2 EL Zucker, 3 TL Salz
- 3 EL Weißweinessig
- 1 ½ TL Chilipulver (Gewürzzubereitung)
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 1 Messerspitze Zimt, schwarzer Pfeffer, Salz
- je 1 Bund Majoran und Thymian



Steak und Schnitzel waschen, trockentupfen und in dünne Scheiben schneiden, Hackfleisch zerkrümeln. Zwiebeln abziehen, in Ringe schneiden. Paprika vierteln, entkernen waschen und in Würfel schneiden. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Dosentomaten abtropfen lassen. Saft auffangen. Tomaten etwas kleiner schneiden. Den Saft mit den pürierten Tomaten und der Gewürzen verrühren und kräftig abschmecken. Gemüse und Fleisch abwechselnd in einen großen Topf schichten, nach jeder Schicht salzen und pfeffern. Tomatensoße darüber geben. Kräuter abspülen, abtropfen lassen und auf den Eintopf legen. Zugedeckt im Backofen (E-Herd: 170 Grad; Gas: Stufe 2) 3 Stunden garen. Kräuter entfernen. Dazu schmeckt Bauernbrot.



Pro Portion ca. 350 Kalorien; 43 g Kohlenhydrate,
15 g Fett, 11 g Eiweiß;
Zubereitungszeit: ca. 3 ½ Stunden